

Rezept

Spinatpfannkuchen-Röllchen mit Räucherlachs

Ein Rezept von Spinatpfannkuchen-Röllchen mit Räucherlachs, am 28.06.2026

Zutaten

50 g Vollkorn-Dinkelmehl	50 g Dinkelmehl (Type 630)
1 Ei (M)	200 g Buttermilch
Salz	1 Frühlingszwiebel
200 g TK-Spinat	Pfeffer
60 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)	1 EL Rapsöl
100 g geräucherter Lachs	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 21 g F, 29 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Mehle, Ei, Buttermilch und $\frac{1}{2}$ TL Salz in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen klümpchenfrei verrühren. Den Teig zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen.
2. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Diese mit dem TK-Spinat und 4 EL Wasser in einen Topf geben und den Spinat bei mittlerer bis großer Hitze zugedeckt in ca. 5 Min. auftauen lassen.
3. Spinat zum Teig geben, salzen, pfeffern und alles mit einem Pürierstab durchmischen. Frischkäse in einer Schale mit einer Gabel glatt verrühren und mit Pfeffer würzen.
4. Eine beschichtete Pfanne mit $\frac{1}{2}$ EL Öl ausstreichen und erhitzen. Die Hälfte des Teigs hineingeben und mit einem Teigschaber am Pfannenboden verteilen. Den Pfannkuchen bei mittlerer bis großer Hitze 1-2 Min. backen, bis die Oberfläche gestockt und die Unterseite leicht gebräunt ist, dann wenden und weitere 1-2 Min. backen.
5. Den fertigen Pfannkuchen auf einen Teller gleiten lassen. Aus dem übrigen Teig im restlichen Öl ($\frac{1}{2}$ EL) in gleicher Weise einen weiteren Pfannkuchen backen.
6. Die Pfannkuchen abkühlen lassen. Anschließend dünn mit Frischkäse bestreichen und die Lachsscheiben darauf auslegen. Die Pfannkuchen aufrollen, in ca. 2 cm breite Stücke schneiden und auf zwei Tellern anrichten.